



Consejos para Aumentar de Peso

Cuando está embarazada, es importante aumentar una cantidad de peso saludable.

Siga *MiPlato para mamás* para comer todas las porciones de los grupos de alimentos saludables que necesita todos los días. Es posible que necesite comer más de cada grupo de alimentos para aumentar de peso. ¡Está bien que coma más, siempre que esté eligiendo alimentos saludables!

Marque cada consejo que ya está haciendo y trace un círculo alrededor de los consejos que está dispuesta a intentar.

Le aconsejamos que haga lo siguiente:

- Coma bocadillos o comidas pequeñas cada dos a tres horas
- Lleve bocadillos consigo. Pruebe frutos secos mezclados (trail mix), nueces y frutas.
- Tome bebidas con calorías, como por ejemplo leche, jugos de fruta, y batidos de leche
- Tenga galletas saladas u otros bocadillos al lado de la cama
- Coma de noche si se despierta con hambre

Pruebe estos bocadillos saludables:

- Agréguele crema de cacahuete al pan
- Haga una salsa de frijoles para comer con totopos
- Coma yogur, natilla, pudín o queso
- Pruebe galletas saludables con leche. Las siguientes galletas son saludables: avena, crema de cacahuete y barras de fruta
- Coma helado, yogur helado o barras de helado
- Coma molletes, bagels, granola o cereales

Más consejos saludables:

- No tome más de 1 taza de café o té con cafeína por día
- Evite los cigarrillos, el alcohol y las drogas
- Limite los refrescos carbonatados y las golosinas. Estas comidas la pueden llenar pero no le dan los nutrientes que necesita.



TOMA ACCIÓN

Mi Plan de Comidas Saludable para Aumentar de Peso

Para mi próxima consulta, haré lo siguiente para alcanzar un aumento de peso saludable:
